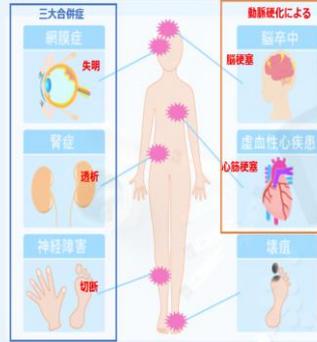


## 糖尿病とは



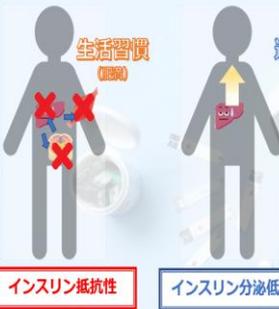
体内では、血液によってブドウ糖が全身をめぐる、全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として使用されています。血液中のブドウ糖は、食事をすると増加しますが、その多くはすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって肝臓・筋肉・脂肪組織に蓄えられます。その結果、血液中のブドウ糖が減少します。ところが、**インスリンの仕組みがうまく働かない**為に、ブドウ糖が肝臓などに取り込まれずに血液中に増加してしまいます。このような原因で**慢性的に「血糖値が高い」状態を糖尿病**といます。血糖値が高い状態が続くと、ブドウ糖が全身の欠陥を傷つけてしまいます。

## 糖尿病の合併症



糖尿病と診断されても多くの場合は、自覚症状がありません。ところが、血糖値が高い状態を長く放置していると、目や腎臓の細かい血管など全身のあちこちに血管が傷つき、様々な病気を招いてしまいます。これを**糖尿病の合併症**と言います。目が悪くなる**糖尿病網膜症**、腎臓が悪くなる**糖尿病腎症**、神経が悪くなる**糖尿病神経障害**の3つが代表的で「**三大合併症**」と呼ばれています。最悪の場合、夫々失明、血液透析、足の指の切断にまで至ります。又、糖尿病は動脈硬化を進めて、**脳梗塞**や**心筋梗塞**といった命に係わる病気を引き起こすこともあります。

## インスリンの仕組みがうまく働かなくなる原因は2つのタイプがある



1つはインスリンの効きが悪化することで、これを**インスリン抵抗性**といいます。多くの場合、**肥満**がその主要因です。肥満になるとインスリンが多く分泌されても、脂肪組織から出る悪玉物質が肝臓、筋肉、脂肪組織でインスリンの働きを邪魔するのです。もう1つの原因は、すい臓からの**インスリン分泌の低下**です。これには**遺伝的体質**や**加齢**が影響します。糖尿病には1型と2型があり、90%以上を占める**2型糖尿病**は、インスリン抵抗性とインスリン分泌低下の2つが重なって起こり多くは中年以降に発症します。一方、**1型糖尿病**は自己免疫疾患などによってインスリンを分泌するすい臓の細胞が壊れて起こり、小児の発症も少なくはありません。(ともにインスリン注射が必要)

## 知られざる糖尿病の合併症「胃不全マヒ」



胃不全まひは様々な要因で引き起こされますが、1番の要因は**糖尿病**です。他には、自律神経の動きが障害される**パーキンソン病**、胃や食道、肺の手術で胃に分布する自律神経が傷ついた場合など発症します。糖尿病患者の中には**食事をしてから随分経ってから血糖値が上がったり、あるいは、予測しないようなときに血糖値が急に落ちてしまうような方**がいます。そうした方は、**胃不全まひを発症している可能性**があると考えられます。

## 糖尿病は「がん」のリスクが高い



糖尿病によって**がんが発症しやすくなる可能性**があります。日本糖尿病学会と日本癌学会が日本人約34万人を対象とした調査の結果、がん全体では糖尿病の人はそうでない人に比べ1.2倍発症しやすいことが判明しました。特に**肝臓がんは2.0倍、すい臓がんは1.9倍、大腸がん(結腸がん)は1.4倍**となっています。子宮内膜がんや膀胱がんのリスクも高くなる傾向が見受けられました。

## 糖尿病の合併症

### 糖尿病の食事療法

具体的には、主食(ごはん、パン、麺類など)、良質なたんぱく質を含むおかず(魚類、大豆製品、卵、肉類など)、野菜、きのこ、こんにやく、海藻、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、果物など1日の中でいろいろな職かんを組み合わせて摂取することでバランスのよい食事に近づきます。

### 糖尿病の運動療法

ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動です。歩行では、1回15~30分間、1日2回。日常生活での歩行と併せると、ほろでの運動療法は一日1万歩程度が目安となります。

### 糖尿病の薬物療法

糖尿病の飲み薬は、その作用から大きく分けて3つに分類されます。  
 ・**インスリンを出しやすくする薬**(膵臓に働きかけインスリンを出させる、インスリン分泌低下を補う薬)  
 ・**インスリンを効きやすくする薬**(インスリンを効きやすくする、インスリン抵抗性を改善する薬)  
 ・**糖の吸収や排泄を調整する薬**(食べ物からの糖の吸収をゆっくりして血糖の急な上昇を抑える、又はからだに取り込んだ糖を尿に出させる)

